



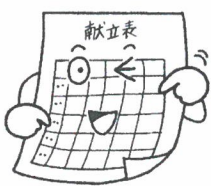
日	曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
9	水	ごはん 牛乳 わかどりのからあげ わふうサラダ けんちんじる	こめ でんぶん さとう さといも こんにゃく	あぶら ノエッグ マヨネーズ	とりにく とうふ ぶたにく ロースハム ひしおみそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり だいこん しいたけ ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	491 21.0 14.6	631 27.6 20.3	792 32.9 23.5	Kcal g g
10	木	とりごぼうどん(しろごはん) 牛乳 すのものはるきやべつのみそじる	こめ さとう	あぶら	とりにく あかみそ ぶたにく あつあげ むぎみそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ ねぎ にんじん	しょうが ごぼう えだまめ だいこん きゅうり はるキャベツ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	471 21.1 10.3	609 27.9 15.4	759 33.5 17.4	Kcal g g
11	金	ごはん 牛乳 とうふのかわりあげ おかかあえ じゃがいものそぼろに	こめ でんぶん さとう こめこ じゃがいも	あぶら	とうふ すりみ いかかつお とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ えだまめ もやし キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	512 17.8 12.9	658 24.2 18.3	824 28.5 21.0	Kcal g g
14	月	コッペパン 牛乳 ポークステーキ アスパラのソテー ミネストローネ	パン さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ベーコン とりにく	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ	にんにく しょうが レモンかじゅう たまねぎ コーン キャベツ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	423 24.5 14.4	608 34.0 21.3	751 41.2 24.9	Kcal g g
15	火	ごはん 牛乳 あかうおのなんばんづけ きんぴらごぼう ピーマンじる	こめ でんぶん さとう ピーファン こんにゃく	あぶら ごまあぶら	あかうお とりにく やきぶた	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう えだまめ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	504 19.3 12.0	648 26.3 17.5	809 31.0 19.8	Kcal g g
16	水	こうやどうふのそぼろごはん (しろごはん) 牛乳 だいずいりこ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも いとこんにゃく	あぶら	こうやどうふ とりにく ロースたけいず ぶたにく	牛乳 こにぼし	にんじん ねぎ	しいたけ しょうが たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	494 21.9 11.2	635 28.9 16.2	792 34.7 18.3	Kcal g g
17	木	コッペパン 牛乳 マーマレードチキン フレンチサラダ とうにゅうスープ きよみタンゴール	パン さとう マーマレードジャム	あぶら	とりにく ぶたにく とうにゅう	牛乳	かぼちゃ パセリ にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えだまめ しめじ きよみタンゴール	エネルギー たんぱく質 脂質	433 23.3 13.0	618 31.9 19.6	755 38.4 22.8	Kcal g g
18	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりんあげ いそかあえ すましじる	こめ でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが はくさい えのき しめじ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	476 18.5 13.3	613 24.6 19.0	764 29.6 21.8	Kcal g g
21	月	こくとうパン 牛乳 さけのマヨネーズやき ひじきサラダ ポークビーンズ	パン くるごとう さとう	ノエッグ マヨネーズ あぶら	さけ だいず ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	452 24.2 14.7	645 33.6 21.7	793 40.8 25.4	Kcal g g
22	火	ごはん 牛乳 しろみぎかなのたつたあげ ごんにゃくソテー うちまめじる	こめ でんぶん いとこんにゃく さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	ホキ ベーコン うちまめ ぶたにく あつあげ むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	しょうが もやし だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	476 20.2 12.1	612 26.8 17.4	765 32.0 19.8	Kcal g g
23	水	ごはん 牛乳 あつあげのみそいため カラフルナムル しらたまじる	こめ さとう しらたまだんご	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく あつあげ むぎみそ あげ	牛乳	にんじん ねぎ パブリカ	しょうが たまねぎ きょうねぎ コーン えだまめ もやし きゅうり きりぼしだいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	491 18.8 11.8	627 25.2 17.1	788 29.9 19.6	Kcal g g
24	木	たけのこごはん 牛乳 はなのハンバーグ そくせきづけ ちくせんに おいわいクレープ	こめ さとう でんぶん こんにゃく おいわいクレープ	あぶら	あげ とりにく はながたハンバーグ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	たけのこ キャベツ たくあん れんこん ごぼう しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	538 19.9 13.4	679 27.3 19.0	779 30.5 19.8	Kcal g g
25	金	ごはん 牛乳 ずぶた はるさめサラダ トックススープ	こめ でんぶん さとう はるさめ トック	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ロースハム とりにく	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが エリンギ たまねぎ コーン しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	507 16.9 11.8	649 22.7 17.2	811 26.9 19.4	Kcal g g
28	月	キャロットパン 牛乳 あかうおのこうそうやき だいずのサラダ ポトフ	パン さとう じゃがいも	あぶら	あかうお だいず ロースハム とりにく	牛乳	クリスタルキャロット にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	430 23.9 12.7	619 33.1 19.4	/	Kcal g g
30	水	ひるぜんおこわ 牛乳 さわらのてりやき あまずづけ さつまじる	こめ もちこめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	とりにく さわら ぶたにく むぎみそ	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	さんさい しいたけ キャベツ もやし レモンかじゅう しょうが たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	476 22.0 11.1	617 29.3 16.6		



献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



給食をおいしく食べて楽しく学ぼう



給食は食育の大切な教材となります。給食を通じて、食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化などを子どもたちに、知ったり身に付けたりしてほしいと考えています。
ご家庭でも、「今日の給食はどうだった？」と話題にしてみてください、食育を学校から子どもたちへ、子どもたちから家庭へ、また家庭から子どもたちへとつながり広がっていくようご協力をお願いいたします。

日本の味めぐり・・・4月は岡山県の味めぐり献立です！

☆今年度も、日本の食の魅力を再発見しよう！ということで、月に1回、日本の味めぐり献立を実施します。

【蒜山おこわ】

岡山県の蒜山地域で、昔からお祝いの時に食べられてきたのが、具だくさんの蒜山おこわです。一般的な鶏肉と干しいたけ以外に、季節の山菜を入れるのが特徴です。給食でも、山菜、鶏肉、干しいたけ、さやいんげんをもち米と一緒に炊き込んで作ります。

お知らせ

- ※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
- ※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

地産地消について

◎ 今月の地産地消は、ほうれん草です。
該当の食材に下線をつけて表示しています。

